

HÁBITOS SALUDABLES TAMBIÉN EN TU TRABAJO

➤ DESAYUNA ANTES DE EMPEZAR

Un desayuno sano y equilibrado es la base para afrontar la jornada laboral, tras el ayuno nocturno. Puede estar basado en lácteos, fruta y cereales.



➤ BEBE AGUA

Es esencial para el metabolismo de tu cuerpo. Modera el consumo de bebidas azucaradas y con estimulantes y no tomes bebidas alcohólicas.



➤ COME FRUTA

Tiene bajo contenido en calorías y es rica en vitaminas, antioxidantes y fibra. Evita el consumo de aperitivos, golosinas y dulces por su alto contenido calórico, azúcar y sal.



➤ MUÉVETE A TU TRABAJO

Intenta ir andando o en bicicleta a tu empresa y mejora tu forma física.

➤ SUBE LAS ESCALERAS ANDANDO

Evita el uso del ascensor, la energía que se ahorra la gastas tú.



Y RECUERDA:



Bebe + agua

Estilo de Vida Saludable

INICIATIVAS EMPRESARIALES.

Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y prevención de la Obesidad.

salud pública

